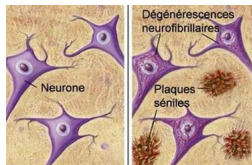


Đi u này có nghĩa là chúng ta c n làm nh ng gì đ giúp máu b m lên đ u d dàng.



T bào ch t xám: Bình th ng (hình trái) – B Alzheimer (hình phải)

Phúc trình m i nh t c a chính ph cho bi t r ng thu c b (supplements), hay thu c ch a b nh không giúp gì đ c c trong vi c ngăn ng a b nh Alzheimer, t c là b nh m t d n trí nh , b nh l n.

Đây là căn b nh nhi u ng i già b v ng ph i, gi ng nh tr ng h p c a c u T ng Th ng Ronald Reagan.

Nh ng n u chúng ta đ c th t k phúc trình c a chính ph , đ ý đ n nh ng dòng ch nh , chúng ta s tìm th y đ c nhi u thông tin h u ích trong vi c gìn gi nh ng t bào ch t xám trong đ u không b lão hoá.

S th c đ c báo cáo này đ a ra cho chúng ta th y là không có h s ch ng li u nào cho bi t thu c ch a b nh, hay thu c b đem l i ích l i cho vi c ch ng l i căn b nh quái ác này. Nh ng ng c l i, phúc trình đó l i đ a ra nh ng b ng ch ng rõ ràng là n u chúng ta ch u khó t p th d c, t ra n ng đ ng, ăn u ng lành m nh, gi cho áp huy t th p đ máu có th đ a lên não d dàng, chúng ta s ngăn ng a đ c b nh m t trí nh .

Bän phức tạp không giải thích vì sao. Nhưng chúng tôi sẽ phân tích cho dễ hiểu biết rõ: Không phải mọi bệnh thoái hóa thần kinh mà là bệnh trí não – dementia – đều trở thành bệnh Alzheimer. Nhưng đều có các nguyên nhân nên cần lưu ý khi nói đến tuäi là do nhiều nguyên nhân khác nhau. Nguyên nhân chính là các bệnh chúng ta không nhận được máu đưa lên đầu, vì mạch máu bị tắc nghẽn, hay bị hẹp, gọi chung là vascular dementia... Trong các trường hợp giúp đầu khi nói về trí não của chúng ta nên yếu kém, sẽ suy nghĩ của chúng ta trở nên lơäng quäng (fuzzy), hoặc quá bíäi vì các bệnh của chúng ta không nhận được đủ oxy (oxygen) và đường (blood sugar).

Nhiều bệnh nhân của căn bệnh Alzheimer không ít thì nhiều đều có tình trạng vascular dementia. Nhưng triệu chứng khi suy nghĩ mà các bệnh già giúp phải phải nhận vì máu không đưa lên đầu dễ dàng. Chúng ta có thể ngăn ngừa bệnh này, hay sẽ chữa bệnh triệu chứng đó bằng cách giúp cho mạch máu đến máu lưu thông lên não bằng các thông đường dễ dàng.



Phòng bệnh là biện pháp chúng ta nên làm sớm. Điều này có nghĩa là chúng ta cần làm những gì để giúp máu bơm lên đầu dễ dàng.

1 – Mỗi ngày đi bộ, ít nhất 10,000 bước đi: Hoạt động thể dục giúp máu chảy đưa lên óc. Phân bổn tự nhiên cho não bộ chính là máu đưa lên đầu. Mỗi ngày räng bước đi khoảng 10,000 bước chân, bằng cách này hay cách khác để máu tiếp tục đi lên đầu. Các nghiên cứu khoa học cho thấy các bệnh già trên 65 tuổi chịu khó tập thể dục ít nhất 3 lần mỗi tuần tránh được một phần ba rủi ro về bệnh Alzheimer. Bạn có thể làm một trong những hoạt động sau đây tùy theo sở thích của mình: Đi Bộ, Làm Vườn, hay Khiêu Vũ.

2 – Ăn thực phẩm có nhiều rau và hoa quả như nghệ và Hy Lạp: Rau xanh, trái cây tươi là thức ăn chính cho bộ óc. Trong hoa quả và rau có chứa chất «flavonoids» giúp tăng cường sức mạnh cho hệ thống ngăn ngừa bệnh. Trong một cuộc nghiên cứu nhóm đàn ông, đàn bà thích ăn rau quả tươi, uống trà, cà phê, hay rượu nho, có nhiều chất flavonoids. Hệ thống có não bộ hoạt động tốt hơn những người không dùng rau quả tươi. Và sẽ suy sụp nếu não bộ tránh được từ 10 năm. Ngoài ra, nhiều cuộc nghiên cứu khác cho thấy mỗi tuần uống vài lít nước ép rau quả, sẽ giúp ngừa được 76% bệnh lú lẫn, hay mỗi ngày uống khoảng 900 mg thuốc bổ thay thế rau,

sẽ giúp tăng số bên nhụy của trí óc, và giúp trẻ thêm được khoảng 3,5 tuổi.

Hãy ăn thực phẩm của dân Trung Hoa: ăn uống hàng ngày gồm thực phẩm ngũ cốc và ngũ cốc Ý và ngũ cốc Hy Lạp, gồm có rau tươi, hạt đậu (grain), đậu olive, cá, và các loại hạt (nuts) sẽ giúp áp huyết giảm bớt.

Ăn theo kiểu dân Trung Hoa sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh Alzheimer khoảng 48 %.

3 – Cấm uống rượu bia, hút thuốc lá, và nghiện rượu. Uống rượu bia và hút thuốc lá có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer hơn người không hút thuốc lá 80 %.

4 – Uống uống rượu bia quá độ. Đa số những người nghiện rượu uống vào bệnh Alzheimer. Đàn bà nên uống rượu tối đa mỗi ngày một ly thôi. Đàn ông được uống tối đa hai ly. Uống một chút rượu có lợi cho việc giảm cholesterol xấu. Nhưng uống nhiều quá lại gây nguy hại cho trí óc, 25 % người bị bệnh mất trí nhớ dính líu đến nghiện rượu.

5 – Ràng dục trì huyết áp để giảm thiểu mỡ máu. Huyết áp cao có thể làm cho mạch máu trên đầu bị hẹp hay đứt. Chính vì vậy, các chuyên gia y tế nói rằng huyết áp cao là nguyên nhân của 50 % trường hợp gây ra đột quỵ, tai biến. Chúng ta hãy ràng dục trì huyết áp để giảm thiểu mỡ máu – lý tưởng là 115/75 – bằng cách ăn uống lành mạnh, tập thể dục hàng ngày, giảm trọng lượng thân thể, giảm cân, béo phì. Nên theo dõi mức cholesterol trong máu. Bệnh tiểu đường, hay bệnh mỡ máu cũng là đầu mối báo trước có thể bị bệnh mạch máu đầu, gây ra bệnh đột quỵ. Bệnh tiểu đường làm các mạch máu bị hẹp, và chảy máu trong não.

6 – Tránh dùng đồ uống béo: Vòng bụng ở tuổi trung niên báo hiệu trước có thể bị đột quỵ bệnh đột quỵ khi về già. Cuộc nghiên cứu theo dõi 6,000 người đã đưa ra kết quả cho thấy cái bụng phệ rất hại cho đường mạch chính dẫn máu về tim, và máu lên đầu. Vì thế cho nên chúng ta nên cắt giảm dục trì vòng bụng dưới 35 inches cho các bà, và dưới 40 inches cho các ông.

Chỉ có một bệnh nên tránh cho to lớn. Đó chính là não bị co lại.

Sáu Bc Đn Gin Đi Đu Óc Minh Mn

Tác Giả: Dr Liên Mai Nguyn

Thứ Bảy, 21 Tháng 5 Năm 2011 16:43
